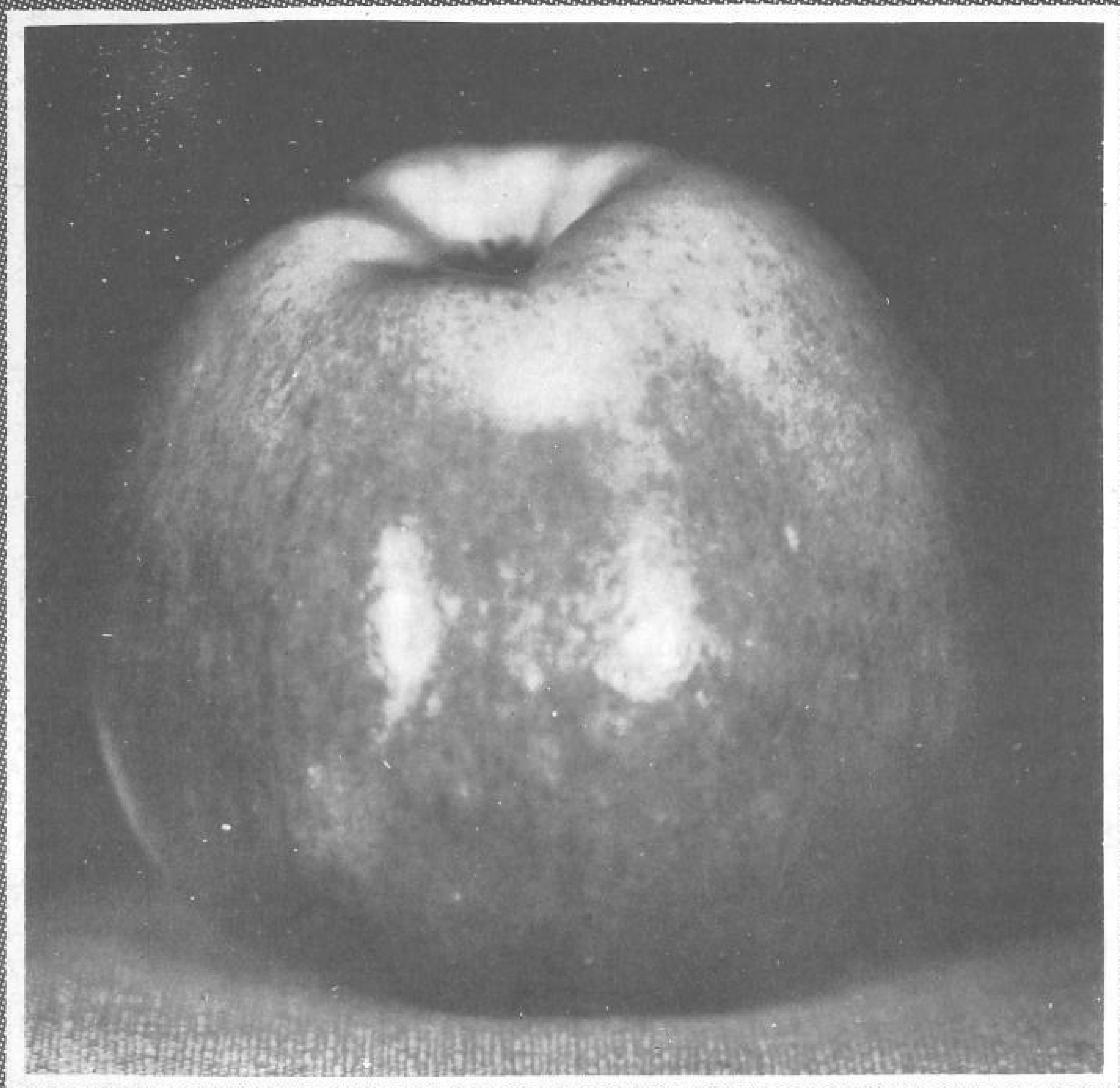
Esperantista Vegetarano

1991

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 1-4/1991 (68)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Honora prezidanto: E. Váña

Redaktas:
Stano Marĉek

Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: la redaktoro

ADRESO DE LA REDAKCIO:

Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
CS-036 01 MARTIN
Ĉeĥoslovakio
Telefono: 42 842 37145
Telefakso: 42 842 37145

ABONEBLA:
Ĉe la Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA (sur la lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola (vidu la antaŭlastan paĝon)

EKSPEDADO:
En Ĉeĥoslovakio:
Olga Novotná, Riznerova 2
CS-811 01 Bratislava

AL LANDAJ PERANTOJ:

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

jen, ni klopodas "postkuri la tempon perditan"... Ni planis eldoni la unuopajn malfruiĝintajn kajerojn, poste ni opiniis, ke estos pli bone eldoni du kajerojn kiel 1-2/91, resp. 3-4/91, sed fine venkis la ideo: per unu pli ampleksa kajero solvi la aferon, — likvidi la pasintan jarkolekton, — tiel eĉ ŝpari tempon kaj monon, da kiu nuntempe en nia kaso ne estas sufiĉe pro tio, ke multaj ne sendis mondonacon, kiam ili ne ricevis EV-on... Bedaŭrinde. Sed ni esperu, ke tiuj, kiuj ne sendis monon, faros tiel urĝe kaj solidare, konsciante, ke de tio dependas la aperado de nia jam tradicia kaj eĉ "historia" gazeto, havanta vere longan historion, kian nemultaj E-gazetoj havas.



Do afable sendu vian mondonacon laŭeble tuj, al viâlanda Reprezentanto, do ne al aliaj adresoj, ĉar tio kaŭzas superfluan korespondadon, perdon de tempo kaj eĉ parton de la donacita mono, ĉar oni dekalkulas tiel procentojn negocajn. - Se el iu antaŭa soc. lando ankoraŭ ne eblas sendi monon, tiam oni skribu al mi, por peti informojn pri la solvo de la afero.

Espereble kolektiĝos baldaŭ sufiĉe da mono, kaj ni povos aldate eldonadi la numerojn de la 1992-a jarkolekto. Komprenu afable tiun ĉi aferon, kaj laŭeble baldaŭ sendu vian mondonacon. - La sorto de nia bulteno estas en viaj manoj, kaj mi tre ŝatus esperi, ke mia alvoko al vi ne restos senrezulta.

Proksimiĝas la somera sezono, kaj mi esperas, ke en la UK en Vieno ni renkontiĝos multaj en la vegetarana konferenco. Mi anticipe ĝojas je la ebleco, povi tie denove vidi la malnovajn miajn kunlaborantojn ankaŭ. - Jam nun mi diras al vi ĉiuj, kiuj tien venos: Estu bonvenaj!

Krom mia peto sendi solidare kaj urĝe viajn mondonacojn, mi havas ankaŭ alian peton: sendi al la redaktoro informojn, precipe pri la vegetaranaj aferoj en via lando, pri kunvenoj, okazintaĵoj. Sed ankaŭ artikolojn kun vegetarisma senco.

Estus superflue mencii ĉi tie la kialojn, pro kiuj nia kara bul-

teno ne aperadis dum unu jaro, - ja al ĉiuj estas konataj la okazintaĵoj kaj cirkonstancoj en Eŭropo, - precipe en la estintaj soc. landoj. Sed ni tre klopodas normaligi niajn aferojn, esperante, ke vi subtenados niajn klopodojn solidare, kaj ke vi urĝe sendos mondonacojn. Tial mi ripetas: Eltenu, eltenu, restu fidela! - Kaj solidare ni fosu nian sulkon...

Anticipe ĝojante je nia renkontiĝo dum la U.K. en Vieno, sincere kaj kore salutas vin

amike via

Ernesto Váňa



LETERO EL POLLANDO

En tiu ĉi letero ni volus sciigi al legantoj de Esperantista Vegetarano pri agado de nia vegetarana organizo, kiu estas la unua en Pollando en la postmilita periodo.

Nuntempe al nia grupo (Towarzystwo Zwolenników Wegetarianizmu) apartenas 56 membroj. Ni organizas prelegojn, komunajn ekskursojn, vizitojn al farmobienoj, kaj ni observas entreprenojn, kie oni transformas nutraĵojn.

Dum la kunvenoj ni disvastigas librojn, kopiojn de la okazintaj prelegoj kaj materialojn pri nutraĵ-produktoj. Ni prezentas filmojn pri viva naturo kaj in-



formas pri artikoloj pri vegetaranaj temoj, kiuj aperis en diversaj revuoj. Ni ligas kontaktojn kun diversaj organizaĵoj kaj institucioj por disvastigi niajn ideojn. Krom temoj pri vegetarismo ni en niaj prelegoj traktas ankaŭ pri diversaj resanigaj metodoj, pri filozofio, religiaj sistemoj, edukado de junularo ktp. Ni gvidas memstarajn kursojn aŭ partoprenas en kursoj, kiujn aranĝas aliaj organizaĵoj.

Estimatajn legantojn de "Esperantista Vegetarano", kiuj interesiĝas pri nia agado, ni petas skribi al la jena adreso:

Towarzystwo Zwolenników
Wegetarianizmu w Olsztynie
Stare Miasto 11/16 m.23
10-026 Olsztyn, POLLANDO

Kun samideanaj salutoj

Sekretariino

Pola Bojarowska

VEGETARANA AMIKA RENKONTO EN BAJA - HUNGARIO

Baja situas sur la maldekstra bordo de Danubo, proksime al la jugoslava landlimo. Al la urbo apartenas du insuloj. La pli grandan lekas la ondoj de la riverego, la alian limas starantaj akvoj. Sur la pli malgranda insulo, kiu havas la nomon Petöfi, estis organizita la renkonto. La insulo estas bela turisma paradizo, tuj apud la urbocentro. La centro de la renkonto estis la ripozdomo de la poŝto, kiu kuŝas nur kelkajn metrojn de la plaĝo.

Al la partoprenantoj tre plaĉis la prezento de Császárné Benke Mária, kiu estas nuntempe en Hungario la plej konata persono, propagandanta naturan vivmanieron. Ŝi estis dum multaj jaroj preskaŭ invalido kaj nun mirigis nin interalie per serpentaj gimnastikaj ekzercoj. Sekreto de ŝia sukceso estas specialaj vegetara manĝado kaj vivmaniero. Bedaŭrinde ŝi ne parolas Esperante, do la prelegon ni devis traduki. Ni donacis al ŝi numeron de Esperantista Vegetarano, kiun ŝi ĝoje akceptis.

Ni senpage gastigis du gastojn el Rumanio. Ili interese prezentis la reaperintajn E-aktivecojn en Rumanio. Ni utiligis ankaŭ iliajn kulinarajn sciojn.

Ankaŭ aliaj programeroj rikoltis grandan sukceson: komputilaj ludoj, komputilo kaj Esperanta alfabeto, naturkuracado, sunbruniĝo, banado, spert-interŝanĝoj, videofilmoj ktp.

La partoprenantoj petis ripeton kaj plilongigon de la nun unu kaj duontaga renkonto. Por pligrandigi la amikan etoson kaj malgrandigi la prezojn ni venonte planas tranoktojn en samideanaj hejmoj, sed kompreneble eblos tendumi ankaŭ en kampadejo aŭ "sovaĝe", aŭ loĝi en lignaj domoj aŭ hoteloj. La partoprenkotizo kun tranokto en hejmoj estas 22 germanaj markoj aŭ egalvaloro (mil hung. forintoj). Adreso por aliĝoj, informoj kaj kontaktoj: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/d, H-6500 Baja, aŭ Csaba Székely, Kölcsey 72, II/7, H-6500 Baja, tel. (79) 22185.

MENUO DE VAR '90:

LA 1-A TAGO: tagmeze leĉo (miksmanĝaĵo el papriko kaj tomato, rim. de la red.) kun sojokuboj, kuraca teo (junipero+mento +sambuko), vespere gratenita kukurbo, petroselaj terpomoj, brasika-kukuma salato, kuracaj teoj.

LA 2-A TAGO: matene fruktoj, muzlio (müsli) kun jahurto, tomato, papriko, buterpano, miksita flormielo. Tagmeze florbrasika supo, rijeto el sojo kun kukurbaĵo.

Sur la tablo ĉiam estis diversaj fruktoj (pomoj, piroj, melonoj) kaj aliaj frandaĵoj (ekz. la furora melongena kremo). Por ĉiu manĝaĵo ni uzis maran salon.

Du receptoj de VAR '90:

Sojkuba leĉo:

Ni bezonas 50 g da sojkuboj por persono, paprikojn, tomatojn, cepon. Antaŭan vesperon metu la sojkubojn en spicitan akvon. Tranĉu je pecetoj cepon kaj fritu ĝin en oleo. Vaporumu paprikon (kun iom da akvo). Metu la trempitajn sojokubojn, la cepon kaj la paprikon kune. Aldonu tomatojn tranĉitajn sen ŝelo kaj ĉion kune stufu.

Melongena kremo:

Melongenfrukton fritu sur metala plato. Post la fritado senŝeligu ĝin kaj la internaĵon disrompu per ligna ilo. Aldonu majonezon, etan tranĉitan cepon, iom da vinagro, mustardon, citronsukon, spicaĵojn laŭ gusto, verdan paprikon. Miksu kaj ŝmiru sur panon. Bonan apetiton!

Csaba Székely, Baja, Hungario

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

"Wademecum" de vegetarano

Ni prezentas al vi lastan fragmenton el la libro pri vegetarismo de la pola aŭtoro D-ro Inĝ. Jan Kucharczyk "WADEMECUM" (gvidlibro) DE VEGETARANO.

FAZEOL-POREAJ KROKETOJ:

350 d ga fazeoloj, 300 g da poreo, 4 kuleroj da graso, 2,5 kuleroj da faruno, salo, pipro, zingibro, majorano, 3 ovoj.

En akvo trempitajn fazeolojn kuiru ĝis moliĝo, filtru, la poreon purigu, tranĉu kaj fritu kun kulero da graso. Post moliĝo muelu la poreon kun la fazeoloj en "vianda" muelilo, pipru, aldonu iom da bulkeroj, farunon kaj du ovojn. El la miksaĵo faru cilindreton kun diametro 2-3 cm, tranĉu ĝin je kroketoj, trempu ilin en ovo kirlita kun iom da akvo kaj faruno, kovru per bulkeroj, fritu en graso. Surtabligu kun tomatsuko kaj krudaj legomoj.

KAZEAJ PASTOPOŜOJ KUN KREMO:

780 g da tritikfaruno, 360 g da kremo, 840 g da grasa kazeo, 60 g da ovo, 360 g da kristalsukero, 60 g da salo, 24 g da vanila sukero.

El la faruno kaj akvo faru paston kaj platigu ĝin per rulo.

La kazeon miksu kun sukero kaj vanila sukero. El la platigita pasto tranĉu pecetojn, surmetu kazeon, fermu la "poŝojn" kaj ĵetu ilin en bolantan salan akvon. Antaŭ la surtabligo surŝutu per sukero kaj verŝu per kremo.

PIGRAJ PASTOPOŜOJ:

1000 g da kazeo, 310 g da kristalsukero, 250 g da ovoj, 500 g da tritikfaruno, 50 g da salo, 250 g da butero.

La kazeon miksu kun la ovoj, faruno, sukero, faru paston. El ĝi formu cilindretojn, iom platigu ilin kaj tranĉu. La kneletojn kuiru en bolanta akvo. Antaŭ la surtabligo surverŝu fanditan buteron kaj surŝutu sukeron.

TERPOM-CELERIAJ KRESPOJ:

1250 g da terpomoj, 1000 g da celerio, 300 g da cepo, 250 g da tritikfaruno, 200 g da ovoj, 25 g da salo, 200 g da oleo.

Fromaĝa saŭco: 1200 g da legombuljono, 150 g da margarino, 60 g da tritikfaruno, 300 g da flava fromaĝo, 70 g da petrosela foliaro.

La legomojn purigu kaj lavu, tranĉu je etaj pecoj. Aldonu farunon, ovojn, pipron, ĉion miksu. Faru krespojn kaj fritu ilin en varma oleo. El la faruno kaj margarino faru fritaĵon, enverŝu ĝin en la legombuljonon kaj iom boligu. Aldonu pecetigitan flavan fromaĝon. Antaŭ la surtabligo verŝu sur la krespojn la saŭcon kaj surŝutu delikate tranĉitan petroselan foliaron.

POREO KUN POMOJ:

1 kg da blanka poreo, 250 g da pomoj, 2 kuleroj da butero, bulko, 50 g da graso, majorano, salo.

La poreon purigi, tranĉi je radetoj, iom boligi en akvo, aldoni buteron kaj stufi ĝis moliĝo. La pomojn raspi, miksi kun la poreo, iom stufi, aldoni majoranon kaj iom da salo. El la bulko faru rostitajn tranĉaĵojn kaj tegu per ili la mason. Surtabligu kun terpomoj aŭ rizo.

FLORBRASIKO KUN BUTERO:

2600 g da freŝa florbrasiko, 40 g da kristalsukero, 100 g da plantbutero, 10 g da salo.

La florbrasikon lavu, surverŝu bolantan akvon, aldonu la salon, sukeron, kuiru kaj senakvigu. Antaŭ la surtabligo surverŝu fanditan buteron.



LAKTUKO KUN OLEO:

1125 g da laktuko, 67 g da kristalsukero, 112 g da plantoleo, 0,04 g da citronacido, 4 g da salo.

La laktukon disigu, lavu la foliojn, lasu forguti la akvon. La oleon miksu kun citronacido, sukero, salo kaj ĉi saŭcon verŝu sur la salaton. Anstataŭ oleo eblas uzi laktokremon. Surŝutu erigitan aneton.

RUĜBRASIKA SALATO KUN POMOJ:

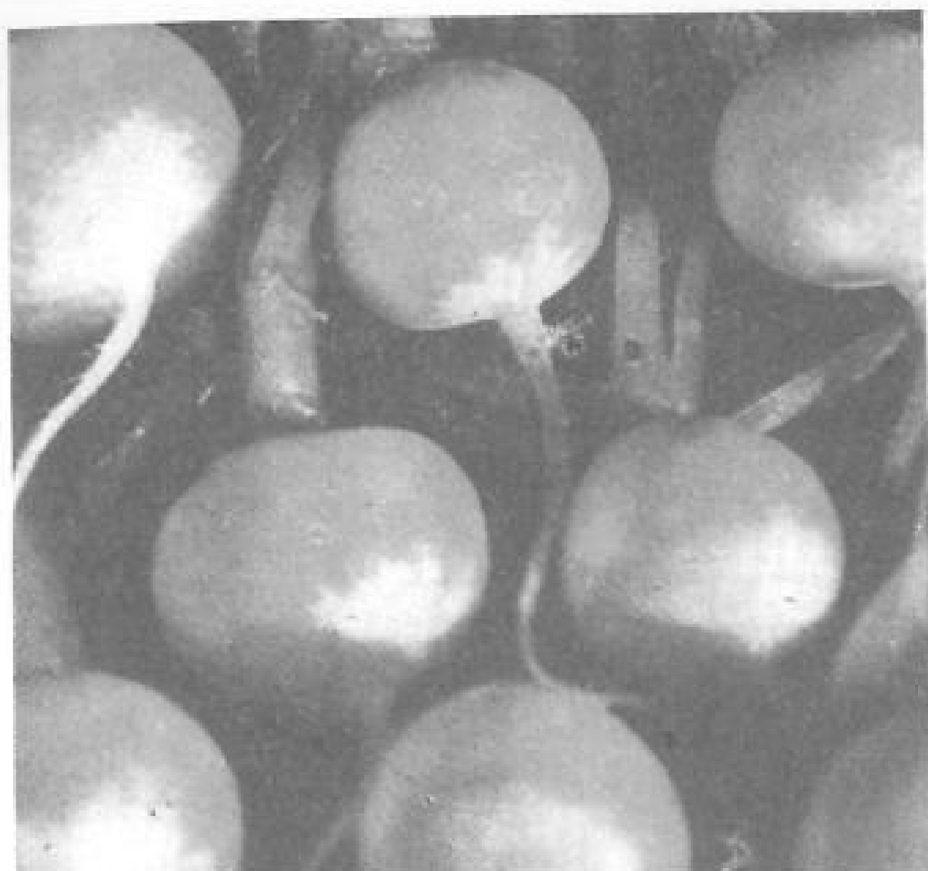
900 g da ruĝa brasiko, 300 g da pomoj, 100 g da cepo, 20 g da kristalsukero, 0,06 g da citronacido, 5 g da salo.

La brasikon lavu, tranĉu je pecetoj, boligu en sala akvo, senakvigu kaj post malvarmiĝo aldonu raspitajn pomojn. Aldonu la citronacidon, salon, sukeron kaj miksu.

BRASIKO KUN POMOJ KAJ KAROTO:

1800 g da blanka brasiko, 15o





da pomoj, 75 g da karotoj, 45 g da kristalsukero, 0,09 g da citronacido, 7 g da salo.

La brasikon purigi, lavi kaj tranĉi je pecetoj. La pomojn kaj karotojn lavu kaj maldelikate raspu. Ĉion miksu, aldonu sukeron, salon, solvitan citronacidon kaj miksu.

KAROTOJ KUN CELERIO:

600 g da karotoj, 600 g da celerio, 150 g da plantoleo, 30 g da kristalsukero, 5 g da salo, 0,06 g da citronacido, petrosela foliaro.

La legomojn purigu, lavu kaj skrapu, aldonu la oleon, citronacidon, salon kaj delikate tranĉitan petroselan foliaron, bone miksu. Anstataŭ oleo uzeblas laktokremo.

RAFANOJ KAJ KUKUMOJ:

500 g da rafanoj, 400 g da freŝaj kukumoj, 100 g da cepo, 10 g da kristalsukero, 0,1 g da

citronacido.

La rafanojn, kukumojn kaj cepon lavi, tranĉi, miksi kun laktokremo, sukero, citronacido.

FREŜA SPINACO:

2620 g da freŝa spinaco, 70 g da margarino, 30 g da tritikfaruno, 150 g da lakto, 22 g da kristala sukero, 7 g da salo.

La spinacon lavu, surverŝu iom da bolanta akvo, kuiru, senakvigu kaj muelu en "viandomuelilo". El la graso kaj faruno faru fritaĵon, aldonu la lakton kaj miksu kun la spinaco. Aldonu la salon, sukeron kaj iom kuiru.

BEŜAMELA SAŬCO:

Duonglaso da legombuljono, glaso da lakto, trionglaso da kremo, 2,5 kuleroj da faruno, 2 kuleroj da butero, duoncitrono, sukero, du ovoflavoj, salo.

Faru blankan farunfritaĵon, miksu ĝin kun la buljono kaj lakto, kuiru, aldonu la kremon. La saŭco estu densa. Aldonu disigitajn ovoflavojn, citronsukon, sukeron. La "beŝamela saŭco" taŭgas por enbaki florbrasikon, fazeolguŝoj k.s.

BLANKA CEPA SAŬCO:

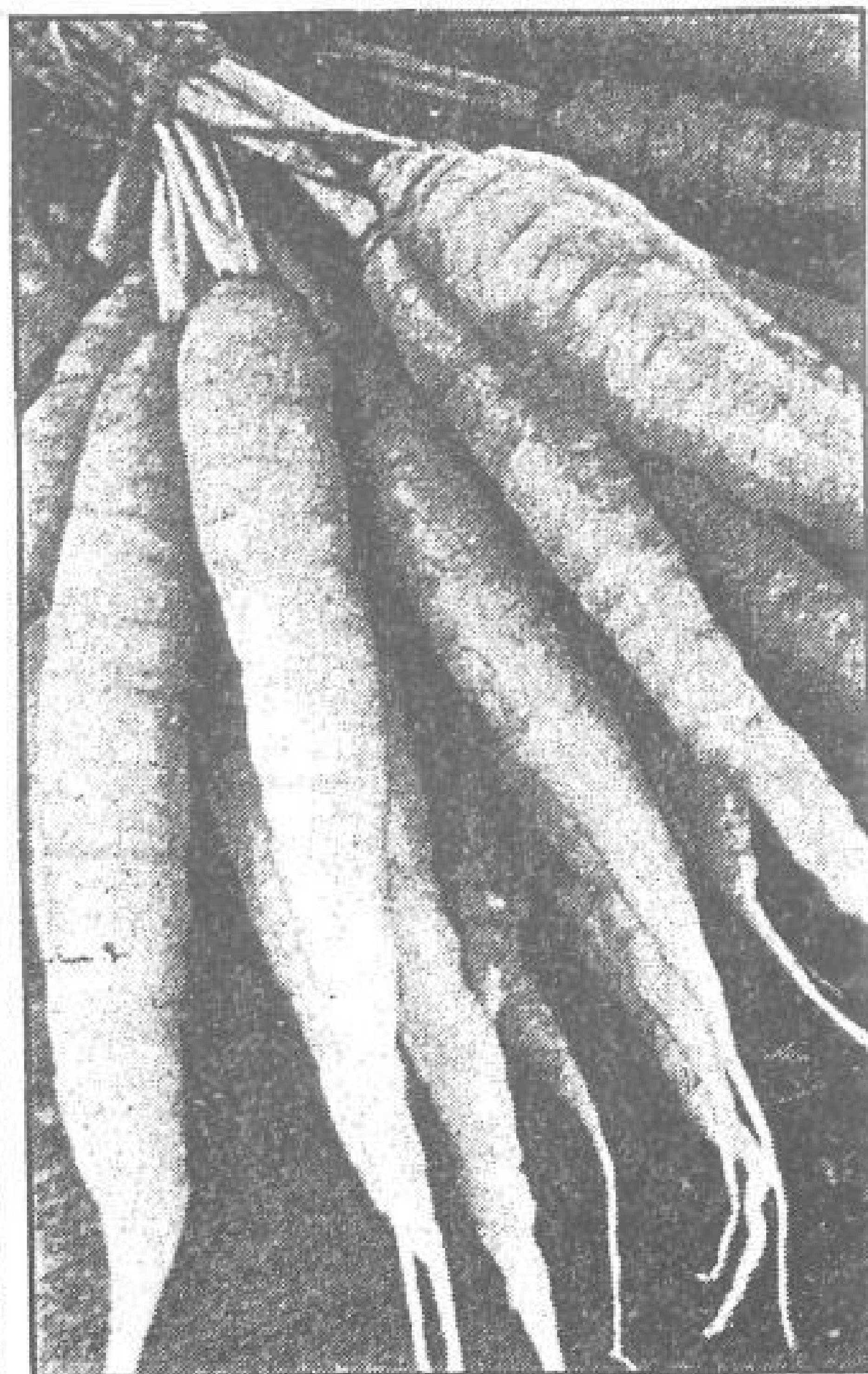
1 glaso da legombuljono, 200 g da cepo, 3 kuleroj da faruno, 1,5 kul. da graso, sukero, salo, kremo, pipro.

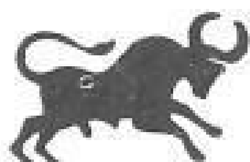
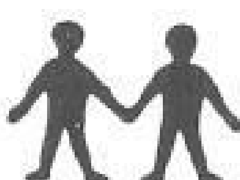
La cepon senŝeligu, tranĉu je pecetoj, fritu sur oleo ĝis moliĝo, aldonu iom da ("nova") pipro, enverŝu la buljonon. Post moliĝo kaĉigu per filtrilo, miksu kun la buljono, kuirante aldonu farunon, blankigu per la kremo.

ANETA SAŬCO:

Unu kaj duonglaso da legombuljono, du kuleroj da graso, unu anet-umbelo, duonglaso da kremo, unu ovoflavo, salo, sukero.

La aneton fajne tranĉu, parton fritetu en oleo, aldonu farunon kaj miksu kun la buljono. Kuiru kaj blankigu per kremo kun enkirlita ovoflavo. Aldonu reston de la aneto. Surtabligu kun kuiritaj ovoj, terpomokotletoj k.s.



PRI LA SAĜECO DE LA STELOJ

Sur la paĝoj de Esperantista Vegetarano regule aperas artikoloj de nia longjara kunlaboranto Vlado Sládeĉek el Ostrava, kiun la komunisma reĝimo ĉikanis kaj malpermesis al li publikan laboron. Tial liaj artikoloj aperadis kaŝe sub pseŭdonimoj...

Honora titolo PROFESORO DE ASTROZOFIO (saĝeco el la steloj) estis al s-ro Sládeĉek aljuĝita de Universala Kosmobiozofia Akademio en Tersto en la jaro 1968. Ne temis pri hazardo. Li tiam verkis horoskopon de Ĉeĥoslovakio de oktobro 1967 ĝis oktobro 1968. Gazetoj kaj ĵurnaloj en Ĉeĥoslovakio ne montris pri ĝi intereson, tial la horoskopo vojaĝis al eksterlandaj amikoj de s-ro Sládeĉek kaj aperis ne nur en gazetoj. Kaj - plenumiĝis ĉio, kion s-ro Sládeĉek aŭguris.

Pasintjare somere eldonis s-ro Vladimír Sládeĉek etan broŝuron Rigardoj en la estontecon. Jam en la jaro 1990 li inter alie antaŭdiris, ke la prezidento Miĥail Gorbaĉov, naskiĝinta la 2an de marto 1931, havos en marto 1991 krizan periodon, kiu finiĝos en junio. En aŭgusto li kalkulu pri atako kontraŭ lia persono. Plenumiĝis ĉio, same kiel aliaj antaŭdiroj de s-ro Sládeĉek en ĉi libreto.

Vladimír Sládeĉek povus al ni multon rakonti pri sia bunta vivo. Dum la pasintaj 20 jaroj li estis senĉese "sub zorgema rigardo" de ŝtata sekreta sekurservo. En la laborejo, kie li havis profesion de ŝnuregisto en gisejo, li havis vizitojn de la sinjoroj el la sekreta sekurservo ĉiuĵaŭde. Li ne rajtis vojaĝi eksterlanden, same li ne rajtis verki kaj traduki. Ĉion krom vojaĝoj li tamen suksesis fari, dank' al sia volo kaj braveco kaj li ne perdis kontaktojn kun eksterlando.

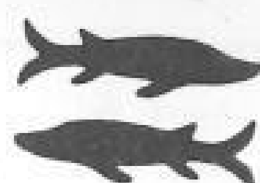
S-ro Sládeĉek lastatempe apertigis serion da sukcesaj artikoloj en nacilingva gazetaro kaj ni esperas, ke li aktive eklaboros ankaŭ por nia renaskiĝinta Esperantista Vegetarano!

PROFESORO DE ASTROZOFIO
VLADIMÍR SLÁDEĈEK KONSILAS:

ĈU VI VOLAS INFANON?

GRAVAS LUNFAZO ĈE LA NASKIĜO DE LA PATRINO!

Oni diras ke estas virinoj kiuj gravediĝos, se apud ili kuŝas vira pantalono, sed ankaŭ aliaj, kiuj vane sopiras pri patrineco multajn jarojn. En pasintaj tempoj oni aplikis en moravia Valaĥio recepton por forigi ĉi problemon:

sidbanoj en forta dekokto de hiperiko, akileo kaj kelidonio. Ĉion oni boligas, lasas longe infuzi, filtras, verŝas en profundan kuvon kaj uzas por sidbano - almenaŭ 20-30 min. dufoje tage. Ĉi recepton mi antaŭ multaj jaroj rekomendis al konatuloj, kiuj nun jam havas genepojn...

En la jaro 1968 en Ĉeĥoslovakio famiĝis D-ro Eugen Jonáŝ, kiu fondis en Nitra komputilan centron Astra. Helpe de ĝi li kalkulis por virinoj iliajn fekundajn tagojn laŭ ilia naskiĝo. Li observis la regulon, ke virino povas gravediĝi dum la sama lunfazo kia estis en la dato de ŝia naskiĝo. Ĉar la marksa scienco instruis nenion similan, D-ro Jonáŝ fariĝis neoportuna kaj de psika hospitalo savis lin nur faka atesto de la saĝa hungara kuracisto kaj akademiano. Dum la daŭro de Astra faris D-ro Jonáŝ kalkulojn por 40.000 virinoj kaj kolektis valorajn spertojn. Post la edziĝo li proklamis ke li pruvos korektecon de la metodo. Li anticipe anoncadis al la publiko, ĉu al ili naskiĝos knabo aŭ knabino kaj kiam la infano naskiĝos. Ĉiam li pravis. Nuntempe li havas ok infanojn, kvar filojn kaj kvar filinojn. Li vivas en la vilaĝo Máňa en Slovakio (apud Ŝurany) kaj helpe de komputilo li antaŭdiras al virinoj iliajn fekundajn tagojn por la tuta jaro.



Prof. Vladimír Sládeček, Foto: Drahoslav Ramík

Sed, karaj legantinoj, vi tion povas kalkuli sen malfacilaĵoj mem! La lunfazo ja signifas la aspekton de la luno. Sufiĉas se vi laŭ kalendaro el la jaro de via naskiĝo, en kiu estas markitaj lunfazoj, kontrolos, kia estis la luno en la tago de via naskiĝo. Se vi ekscios, ke vi ekz. naskiĝis dum plenluno, du tagojn antaŭ aŭ post novluno, en via ĉijara kalendaro ĉiumonate marku ĉi periodon de la luno. Ĝi estas la tempo de via fekundeco. Koncerne la sekson de la infano: Laŭ la sistemo de D-ro Jonáŝ, donas la luno dum fekundaj tagoj en pozitivaj zodiakaj signoj (Ŝafo, Ĝemeloj, Leono, Pesilo, Sagitario, Amforo) knabon, en la negativaj (Taŭro, Kankro, Virgo, Skorpio, Kaprikorno, Fiŝoj) knabinon.

(Laŭ la gazeto DAR)

ZODIAKO

KAJ LA ĜUSTA NUTRAĴO

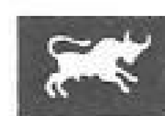
Jam multaj gazetoj publikigis diversajn astrologiajn artikolojn, tial mi opinias, ke estas tute nature, se ankaŭ nia "Vegetarano" faras simile. Laŭ la artikolo vi povos eĉ al viaj proksimuloj rekomendi la veran nutraĵon por la sano, freŝeco kaj pli longa vivo.

Ŝafo - 21.III.-20.IV.



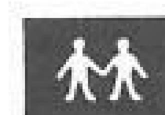
Por eviti la malsanojn, estas necese ekonomie uzi la fortojn de la korpo kaj spirito, ne trotaksi siajn eblecojn kaj ecojn. Antaŭ ĉiu pli grava aranĝo trankvile cerbumu, konservu la ritmon de la laboro kaj ripozo, dormu sufiĉe, evitu emociojn kaj koleron. Estas necese vivi en harmonia medio de vegetaranoj. Por harmoniigi sian temperamenton kaj firmigi la sanon taŭgas rezigni nutraĵojn, kiuj devenas de bestaj korpoj kaj alkoholaĵojn. Por fortigi kaj trankviligi la nervan sistemon taŭgas moviĝi almenaŭ unu horon tage en naturo, en freŝa aero, kun profunda spirado. La plej taŭga nutraĵo por ĉi tiu homtipo estas grajnecaj manĝoj, precipe de tritiko, maizo kaj hordeo. Necesa estas reguleco en la manĝado, vespermanĝo almenaŭ 3-4 horojn antaŭ la ekdormo.

Taŭro - 21.IV.-20.V.



Estas necese evoluigi la kapablojn pri arto kaj muziko, kiuj helpas al malstreĉiĝo. Estas ankaŭ necese venki la denaskan oportunecon, kiu povas esti kaŭzo de malsanoj. Oni rekomendas regulan gimnastikon, moviĝadon, promenojn, necesa estas ankaŭ sorbeco en manĝado kaj trinkado. Evitu grasajn kaj varmegajn manĝojn, ne uzu ofte farunaĵojn kaj dolĉaĵojn. Bona protekto kontraŭ gorĝ-malsanoj estas citrusaj fruktoj kaj trinkaĵoj el ili. Evitu viandon, ĝi kaŭzas ĉe vi flegmatismon.

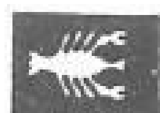
Ĝemeloj - 21.V.-20.VI.



Plej grave estas atingi la internan ekvilibron kaj trankvilon, kiuj estas fundamento de sano kaj sukcesoj. Estas necese eviti troan laboron de cerbo kaj intelekto, ripozi laŭ bezono, firmigi la internan trankvilecon, de kiu dependas la nerva forto. Estas necese spiradi ĉiam per la nazo. Por fortigi la nervan sistemon

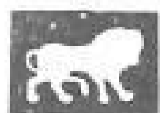
estas necese eviti pezajn viandajn nutraĵojn, kiuj kaŭzas fermentadon en la ventro kaj kaŭzas malsanigan maltrankvilon. Por fortigi la nervaron estas necese manĝi multe da legomoj kaj fruktoj, kiuj multobligas la sangerojn kaj donas mensan fortecon. Ne estas bone manĝi vespere antaŭ la dormo.

Kankro - 21.VI.-21.VII.



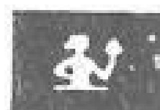
Dum malsano tiu homo bezonas kuraĝigon. Tiu zodiaka signo estas la plej sentema por eksteraj influoj. La malbono malfortigas la stomakon. Por ĝia plifortigo kaj rezistigo estas necese uzadi biologie purajn kaj plenvalorajn nutraĵojn, eviti porkan grason, viandon kaj salon. Eĉ biero malutilas, same la ceteraj alkoholaĵoj. Utilaj estas freŝaj krudaj tomatoj kun iom da sukero, laktaj produktoj, grajnoj, fruktoj, legomoj.

Leono - 22.VI.-22.VIII.



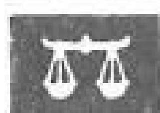
Se Leono ne ofte tromanĝas, ordinare estas sufiĉe sana. Sed estas necese elekti la plej konvenajn nutraĵojn. La plej natura nutraĵo estas tiu, kiu plifortigas kaj purigas la sangon, kreas materialon por kreado de novaj sangeroj. Estas necese eviti nutraĵojn tro grasajn, precipe la bestdevenan grason. Ankaŭ viando longe kuŝas en stomako kaj la homo poste inklinas al dormemo, inerteco, kiuj kaŭzas obezecon kaj malsanojn de la koro kaj sango.

Virgo - 23.VIII.-22.IX.



Estas necese liberigi siajn pensojn de neutilaj detalaĵoj. Por tio servas turismo, sportado, moviĝado en la naturo. Kiel nutraĵo pleje taŭgas lakto kaj ĝiaj produktoj, legomoj kaj ĉiuspecaj fruktoj. Ĉiutage manĝu parton de la nutraĵoj en kruda stato. Taŭgas ankaŭ semoj de diversaj fruktoj, nuksoj, juglandoj, kreskaĵa graso. Estas necese bone remaĉi. La malsanoj povas esti kaŭzoj de maltrankvilo kaj zorgoj, se la homo dediĉas al ili multe da tempo. Tial konservu trankvilan animon.

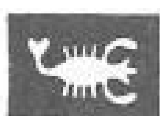
Pesilo - 23.IX.-22.X.



En malbonaj tempoj muziko kaj restado estas tiu ventilo, kiu forigas ĉiujn nubojn de la animo. La delikata psikofizika konstitucio bezonas ankaŭ delikatan nutraĵon. Peza vianda nutraĵo ne taŭgas, ĝi alportas rapidan foruzon de la fortoj mensa kaj fizika kaj poste sur la vangoj baldaŭ aperas sulkoj - kaj tion vi ne

bezonas. Vi volas aspekti juna kaj freŝa. Por tiu celo estas bone uzi malpezajn naturajn senviandajn nutraĵojn, laktajn produktojn, tritikon, maizon kaj avenon. Manĝu ankaŭ legomojn kaj fruktojn eĉ en kruda stato. Maturaj fragoj kun batita kremo donas rozkolorajn vangojn kaj ridplenajn okulojn. Tiam vi ne bezonas uzadi malutilajn kemiajn kosmetikaĵojn.

Skorpio - 24.X.-22.XI.



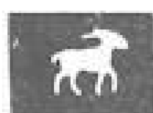
La skorpio vizitas la kuraciston, kiam estas la plej necesa tempo. Sed eĉ tiam li ne povas percepti, ke estas necesa trankvilo kaj ripozo. La tipo estas tre aktiva kaj ne povas longe ripozi. Sed ne estas eble longe trotaksi siajn eblecojn. Se li manĝas viandon, mankas al li persistemo, baldaŭ laciĝas kaj la organismo malfortiĝas. Por memregado kaj persisteco do helpas nutraĵoj sen viando, fiŝoj, porka graso kaj alkoholo. Taŭgas laktaj kaj tritikaj produktoj, maizo, aveno, rizo, nuksoj, multe da legomoj kaj fruktoj ankaŭ en kruda stato. Evitu malsobrecon en ĉio!

Sagitario - 23.XI.-21.XII.



Estas necese krei certan planon por la vivo kaj laŭ ĝi trankvile kaj pacience konduti kaj eviti malpaciencon. Moviĝado en la naturo kaj sportado helpas pli ol ĉiu medikamento. Per trostreĉiĝado — ankaŭ en sporto — oni malfortigas la tutan organismon. Se temas pri nutraĵo, taŭgas tiu, kiu kreas kaj purigas la sangon kaj plifortigas la nervaron, do antaŭ ĉio legomoj, fruktoj, nuksoj ĉiuspecaj. Ĉion, kio eblas, manĝu en kruda stato. Alkoholo malutilas precipe al pliaĝuloj.

Kaprikorno - 22.XII.-20.I.



La Kaprikorno povas malsani pro avareco kaj avideco, kiu poste donas al la homo malsanojn de galveziko kaj stomako. Ankaŭ zorgemo kaj timemo estas demonoj, kiuj manĝas la sanon. La sanon povas plibonigi bona societo, gaja atmosfero, trankvilo, korpa ekzercado. Necesaj estas nutraĵoj, kiuj stimulas la

---

---

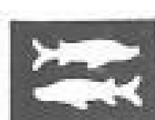
sangocirkuladon kaj kreadon de novaj sangeroj. La lakto-vegetaraj nutraĵoj faras ĉe Kaprikorno miraklojn. Dum la manĝado estas necese havi trankvilan menson, ne remaĉi profesiajn zorgojn.

Amforo - 21.I.-19.II.



Estas necese eviti maltrankvilon, timiĝojn, zorgi pri la pureco de la sango, restadi en pura aero kaj havi interesan kaj bonan societon ĉirkaŭ si. Nutraĵoj estas utilaj tiuj, kiuj purigas la sangon, fortigas la nervaron kaj cerbon, ekz. lakto kaj ĝiaj produktoj, grajnaj nutraĵoj - tritiko, maizo, ĉiuspecaj nuksoj, fruktoj kaj legomoj en kruda stato. Malfavoraj estas pezaj viandaj nutraĵoj kaj alkoholaj trinkaĵoj.

Fiŝoj - 20.II.-20.III.



Se la homo volas havi firman sanon, devas por ĝi fari ion prefere pli frue ol malfrue. Estas necesa la slogano "Mi volas kaj mi povas". Estas necese eviti maltrankvilon kaj timon, kiuj malfortigas la organismon kaj kaŭzas organajn difektojn. Estas necese ekdormi kun varmaj piedoj, havi regulan malpezan kaj naturan nutraĵon, ne trinki multe. Estas ankaŭ necese venki la oportunecon. El la manĝaĵoj pleje taŭgas lakto kaj ĝiaj produktoj, grajnaj nutraĵoj, legomoj kaj fruktoj, kiuj stimulas la sangocirkuladon kaj purigas la sangon. Konvena estas psikoterapio.

***

Estas memkompreneble, ke laŭ monato de la naskiĝo oni ne povas diri ĉion. Se la homo volas scii pli multe pri si mem, pri la vivo, vivkondiĉoj, devas havi sur matematika bazo elkalkulitan horoskopon por siaj precizaj tempo kaj loko de la naskiĝo. Sed la homo ankaŭ — almenaŭ parte — havas liberan volon kaj se konservas fundamentajn naturajn principojn, vivas en harmonio kun la naturo, ne timas pri sia sorto, ĉar li scias, ke la patrino Naturo donos al la homo ĉion, kion li bezonas, - do ankaŭ la sanon, se li estas prudenta.

Vlado Sládeĉek

VEGETARISMO EN ORIENTA EŬROPO

Orienteŭropaj landoj, kiuj estas por okcidentaj landoj kvazaŭ malriĉaj gefratoj, nun post politikaj ŝanĝoj ebligas avantaĝojn por la disvastiĝanta vegetarismo. En la pensado kaj produktado ja estas multe da vakuo, kiu nun donas lokon por novaj reformoj kaj vegetaraj ideoj. En tiuj landoj ankoraŭ ne regas senkompata konkurenco kaj influriĉaj entreprenoj, kiuj povus malfaciligi disvastiĝon de novaj ideoj kaj pensoj. Iom post iom de kreiĝas kondiĉoj, taŭgaj por la vivo de vegetaranoj.

Sovetunio: Kunlabore kun ekologia asocio estis fondita ankaŭ vegetarana asocio. Ĝia laboro estas ankoraŭ en infanajŝuoj, sed havas multajn planojn. Por realigi ilin estos tamen necese venki multajn malfacilaĵojn.

Estonio: Unu el rimarkindaj signoj en la aktivecoj de la Estona vegetara asocio estas vendejo en Talin, kie oni povas aĉeti diversajn naturajn produktojn de alternativa terkulturado, refreŝigajn salatojn, fruktojn, kuracherbajn teojn. Malfacilaĵoj estas ankoraŭ kun prizorgado de la bezonataj varoj. Tre bonvena estus helpo el eksterlando.

Ĉeĥoslovakio: En tiu lando, precipe en Slovakio (Bratislava), sub gvidado de Inĝ. Igor Bukovský, tre aktive laboras vegetara asocio, kiu havas nuntempe jam pli ol 2000 membrojn, multajn vendejojn, gazeton kaj publikan agadon.

Pollando: En tiu lando jam dek jarojn ekzistas vegetara asocio, sed ĝis nun nenio rimarkebla estas videbla. Ekzistas malgrandaj grupoj sen superregiona signifo, sed sen kontakto inter si. La plej aktiva estas la movado por bestprotektado.

El Hungario, Bulgario kaj Rumanio lastatempe ne venis kompleta raporto. (Der Vegetarier)

DEKALCIADO

Kiu uzas en la nutrado malmulte da grasoj, ne fumas kaj almenaŭ tri-foje semajne promenas unu horon, sentas sin pli bone, povas almenaŭ parte malaltigi kalciadon de la arterioj kaj tiel eviti la korinfarkton. Tion montras rezultoj de du studaĵoj en New Orleans, kie kuracistoj-specialistoj observis 194 sklerozajn pacientojn. La ŝanĝo en la nutrado devas esti radikala. Oni raportas pri 74-jara viro, kiu tre limigis la uzadon

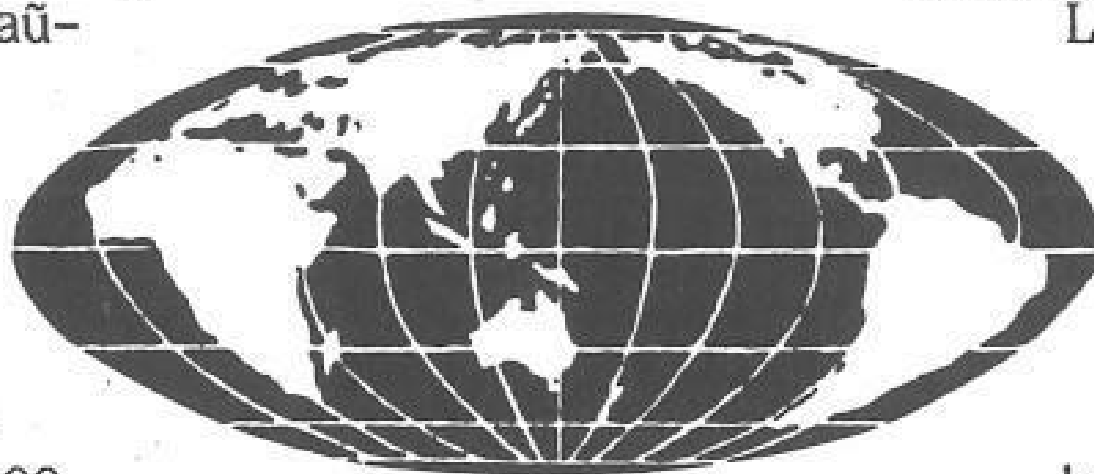
de grasoj, vivis pupre vegetare kaj tiamaniere malaltigis sian sklerozon dum unu jaro je 12%. La aliaj pacientoj, kiuj la graskonsumon limigis nur 30%-e, ne atingis similajn rezultojn, iliaj koraj arterioj plu mallarĝiĝis.

Stern

KAROTO KONTRAŬ KANCERO

Beta-karoteno povas protekti kontraŭ kancero. Dum kuracista simpozio en Londono estis publikigitaj rezultoj de nova studaĵo, kiu konfirmis ĉi hipotezon. En la daŭro de sep jaroj estis kontrolita nivelo de beta-karoteno en la sango de 22.000 viroj 35- ĝis 64-jaraĝaj. La unua grupo kiu regule konsumis la karoton estis preskaŭ sen kazoj de kancero. La malsano pli ofte aperadis ĉe la dua grupo, kies anoj havis malaltan nivelon de la beta-karoteno en la sango. Post tiu konstato la sciencistoj konkludas ke la beta-karoteno, kiu en la organismo ŝanĝiĝas al vitamino A, neŭtraligas alte reaktivajn oksidigajn procedojn kaj tiamaniere efikas kontraŭ kancero. Beta-karoteno troviĝas plej multe en karoto. Granda karoto enhavas eĉ du miligramojn da ĉi elemento. Oni rekomendas ĉ. 6 mg da beta-karoteno tage. La elementon enhavas ankaŭ abrikotoj, persikoj, spinaco kaj brokolo.

Deutsche Tagepost



MUZIKSTELULOJ KAJ BESTOJ

Multaj usonaj popularmuzikaj artistoj kreis kaj disponigis siajn kantojn profite al organizaĵoj por bestdefendado. Inter ili estas ankaŭ la konvinkita vegetarano Hovard Jones, sed ankaŭ Chrissie Hydne, Nina Hagen, Lene Lovich, Belinda Carlisle, la grupoj "Tame Your Self", "The Pretendens", "The B 52's" kaj aliaj. La populara kantisto Howard Jones, kiu antaŭ nelonge malfermis en Novjorko vegetaran restoracion, klarigas, ke la best-rajtoj estas logikaj daŭrigoj de la homaj rajtoj. La homoj ja ekspluatas homojn el la samaj kialoj kiel bestojn: pro ignorado, aroganteco, avideco. (DAR)

MALPERMESITAJ DOLĈAĴOJ

En la estonteco ne plu estos vendataj dolĉaĵoj en la lernejoj de la Malsupra Saksujo . Temas

pri ordono de kulturministerio de ĉi lando. Dolĉaĵoj, kiuj havas malfavoran influon al infanaj dentaroj, estos en la lernejaj vendejoj anstataŭitaj per aliaj, naturaj kaj plenvaloraj produktoj. (Der Vegetarier)

ELEKTRA ĈINO

El la Ĉino Chun Tian-Zhao eliras tiom forta elektra tensio, ke li povas lumigi elektrajn ampolojn kaj ŝalti elektrajn aparatojn. Laŭ raporto de la usona semajngazeto "Sunday Correspondent" demonstris Chun Tian-Zhao siajn miraklajn kapablojn al vizitantoj el Japanio kaj Tajvano en Pekino. Kiam li almetis al siaj tempioj elektran kontrolŝraŭbilon, ĝi eklumis. La ĉirkaŭstarantajn homojn li menpremis kaj ili sentis trairon de elektra tensio. Dume Tian-Zhao scipovis kontroli kaj reguli la intensecon de la kurento de eta jukado ĝis fortaj frapoj.

Ankaŭ en Eŭropo troviĝas simila fenomeno. La angla dommastrino Pauline Shav scipovas lumigi ampolon, kaptante ĝin en la manon kaj koncentriĝante al ĝi. Dum pli forta koncentriĝado flugas el ŝiaj fingroj centimetraj fulmoj, kiujn oni povas eĉ fotografi. Ŝia energio aperas ĉiam post ses monatojkaj daŭras dum du tagoj. Poste sekvas fortaj kapdoloroj. Al multaj sciencistoj, kiujn testis s-inon Pauline Shaw, apartenas ankaŭ D-ro Peter Hodges el la universitato en Manĉestro, kiu proklamis: "Tian ĉi elektrostatikon mi ankoraŭ ĉe la homo ne vidis."

(Der Vegetarier)

ŜI VIDAS EN HOMOJN

En Don-regiono en Ukrajno vivas virino, kiu vidas en homan korpon. Ŝi nomiĝas Julia Vorobjova kaj per sia "tria" okulo ŝi tralumigas homajn organismojn jam ekde la jaro 1978.

Kiel ŝoforo ŝi estis frapita per elektra tensio de 380 voltoj, klinike ŝi jam mortis, sed en la lasta momento antaŭ entombigo ŝi ekvivis. Ses monatojn ŝi kuŝis en hospitalo kun gravaj perturboj de dormado kaj torturaj doloroj de la kapo. Post nokto, kiam ŝi post longa tempo denove profunde ekdormis, ŝi komencis "vidi" en homajn korpojn. Ŝi vidis stomakojn, intestojn, sed ankaŭ renŝtonetojn kaj ŝi opiniis, ke ŝi freneziĝis. Kiam estis Julia Vorobjova testita en distrikta hospitalo en Don-regiono, dum kvin sekundoj ŝi diagnozis korpotemperaturon, pulson kaj sangopremon de la homo - sen aparatoj, per nura rigardado, kiel konstatis la klinikestro D-ro Alexandroviĉ. Same ŝi mirigis D-ron Kaliniĉenko, estron de la neurologia instituto de la Don-regiona universitato, kiu pere de ĉi sinjorino

"tralumigis" milojn da pacientoj. Post kelkaj sekundoj ŝi ekkonis tion, kion oni per klasika kuracista vojo ekkonas post kelkaj tagoj. La kuracisto starigis antaŭ ŝin pacientojn, al kiuj mankis iu interna organo kaj s-ino Julia la difekton ĉiam ekkonis. Ŝi esploris ankaŭ la kuraciston mem kaj konstatis, ke lia dekstra okulo estas iom malpli forta, sed krom tio li tute sanas.

La moskva korespondanto de la brita taggazeto Daily Mail Harry Edgington vidis s-inon Julia, kiam ŝi vizitis siajn amikojn kaj skribis pri tio: "Tuj kiam ŝi eniris la ĉambron, estingiĝadis elektraj aparatoj, okazis elektraj paneoj, alarmsistemo mem ekfunkciis sen ia kaŭzo."

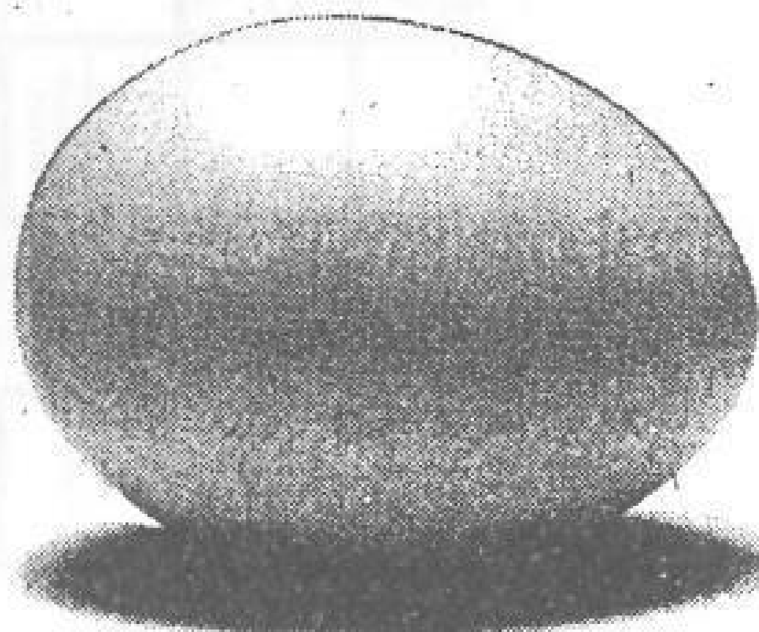
S-inon Vorobjova testis ankaŭ televido - estis al ŝi prezentitaj diversaj fotoj kaj ŝi vidis ne nur internajn malsanojn, sed ĝuste priskribis eĉ gravajn travivitajn okazintaĵojn de la koncernaj personoj. (Sl-DAR)

USONANOJ SEN OVOJ

Usona centro por kontrolo de malsanoj (CDC) publikigis faktojn, kiuj fortigis decidojn de la usona agentejo - Medikamenta federativa administrejo. Tiu jam pasintjare klasifikis ovojn potenciala riska nutraĵo. CDC anoncis ke sekve de nesufiĉa varmprilaboro de ovoj okazis multnombraj kazoj de veneniĝo.

En oktobro 1990 dum bankedo en ĉikaga hotelo Hyatt Regency festenis 1900 homoj, el kiuj 435 baldaŭ malsaniĝis. Kuracistaj rondoj baldaŭ anoncis ke la veneniĝo devenas de ovoj, el kiuj estis preparita deserto. La ovoj estis fonto de la bakterio salmonella enteriditis, kiuj kaŭzis vicon da malsanoj, 147 civitanoj devis esti eĉ hospitaligitaj. La kompleta nombro de "viktimoj de la bankedo" ĝis nun ne estas konata.

La okazintaĵo donis fatalan frapon al la usona industrio, okupiĝanta pri la produktado kaj vendado de ovoj. Fakuloj esertas ke la bakterioj havas la sidejon en la cirkulanta sango de la kokinoj, tial ili aperas en la ovoflavo pli frue ol formiĝas la ŝelo. Do naiva estas tiu, kiu opinias ke sufiĉas lavi la ŝelon kaj la danĝero estas forigita. Ĝenerale do validas ĉi rekomendo: adiaŭu la ovojn duone kaj mole kuiritajn, ne preparu manĝaĵojn el krudaj ovoj. Estas necese bone lavi la manojn kaj ilojn, kiuj kontaktiĝis kun la krudaj ovoj. (DAR)



KRUCENIGMA KONKURSO

La krucenigmo-solvon bv. sendi al la redakcio de EV ĝis unu monato post la ricevo de ĉi-numero. Unu el la solvintoj ricevos libropremion (lotumota), la nomojn de la ceteraj ni aperigos en EV.

	LA KAŜFRAZO	FARAS IOM IA		SIMBOLO DE KALIO	KOR-INKLINO	AŬTOSIMB. DE MAROKO	ELFASEJ'	LAVĈAMBR'	SUBSTANTIVA FINAJO		DOKTOR' (MLL.)	MALGRANDA	CILINDR'DA FUM-TABAKO	MALGRANDA MATERIER'
PLURALA PRONOMO			GIBHAVA PARHUFULO / DRATA SIGNAL-RICEVIL'							BONMORA / RIVERO EN SOVETIO				
TRE GRANDA				KONTRAŬA / GRANDA RONDA KUKO					MINERAL' KUN MALOFTAJ METALOJ / STURMO					
RABA INSEKTO						RUSA VIRNOM' / MALTAŬZI HAROJN					FARO / CIFER'. NUMERAL'			
HOMO DE IA PROFESIO					STULTEGUL' MALSPRITUL' / GRANDKORNA PARHUFULO							ASOCIA MEMBRO / LA ĈEFA ARTERIO		
VOLITIVA FINAJO		MINERALO ENTENANTA METALOJN / URIN-KANAL'					AMERIKA TIGR' / JETGLOBO POR LUDOJ							LAŬTLEGI AL SKRIBANTO
ESTANTEC'								INTERPUNKCIA SIGNO / MALFRUA (POEZIE)					AŬTOSIMB. DE GERMANIO / PIKA EKSTREMO	
FORMORTINTA BOV'			RONDIRVOJO DE PLANEDO / INTERETAĜA VETURILO							SKRAPI KAMPON / NASK'DE NEVIVIPOVA IDO				
HAŬT' DE ARBOJ				KOVRITA DE HARETARO / RILATA AL PROKSIMIGA OPTIKA INSTRUMENTO					JUNTAJ' INTER OSTOJ / RILATAJ AL EŬROPA MONTARO					
PROFITO, BONEFIKO						KRUSTUL' / MINERALOJ POR ARTOBJEKTOJ					PARTICIPA SUFIKSO / PARTO DE FRUKTO			
INFANO PERDINTA GEPATROJN					TIROL-KANTOS / EKSAJ. PASINTAJ							SIMBOLO DE TITANO / PANTALONA RIMEN'		
AKUZATIVA FINAJO		VIĈMONTRA NUMERALO / ŜIRMEJ' POR VETURILOJ					KOMPETENTA PRITAKSO / MALSUPRA ŜIPFERDEK'							DECILITRO
MAJESTA SIDADO								ANIMO EN HINDAJ RELIGIOJ / ITALA URBO					ROMANE "500" / SIMBOLO DE KALIO	
PREFIKSO (DENOVE)			RILATAJ AL SEKSA AMO / OPZICII							FRAT'DE LA PATRO				
UNUO DE ELEKTRA REZISTANCO				KUIREJA BULBO / RILATA AL OLEORIĈA FRUKTO					SILENTE PERMESI MALBONAN AFERON					
BATILOJ EL ŜNURO KAJ TENILO						SKELET-PART' / KALKA GLOBET' SUR MINERALO								
STAT' SEN KONTAKTOJ					SCIENCE: "VIDO" / MALBONE PAŜANTA									
AŬTOSIMB. DE SVEDIO		EGIPTA RIVERECO / STANGA MANĈUJ' POR BRUTOJ					KONJUNKCIO POST KOMPARATIVO / VIĈMONTRA NUMERALO							
	KONTRAŬULO EN AMO / VIRSEKSA PRONOMO							LA TRIA TONO / ANTAŬ KRISTO						
ARTIKOLO			ROND' DE AMIKOJ / TUNO											
SUBITA MALSANIĜ'				KOMENCI BATALON										



La aŭtoro: Stano Marĉek (Desegnaĵo: Stano Markoviĉ)

100 JAROJ DE VEGETARANA ASOCIO

La 7an de julio 1892 estis en Laipzigo fondita Germana Vegetarana Asocio. Okaze de la jubileo planas GVA pompan solenadon de la centjara ekzisto de la asocio en la tagoj de la 7a ĝis la 14a de junio 1992 sub la devizo: "La vivo trans ĉiuj limoj". Dum la solenaĵo okazos ekspozicio je la temo "Historia evoluo de la vegetarana asocio kaj la reformaj ideoj". Invitataj estas amikaj fakorganizaĵoj pri nutrado, bestprotektado kaj vivmedio. Dum la solenaĵo okazos ankaŭ konferenco kun referaĵoj kaj prelegoj de konataj spertuloj je la temoj pri nutrado, sano, etiko, bestprotektado kaj vivmedio. Por ŝatantoj de turismo estas preparataj vizitoj kaj trarigardoj de la urboj Laipzigo kaj Drezdeno, ekskursoj al Svisujo ktp.

Invitataj estas precipe homoj kiuj interesiĝas pri ĉi ideoj, organizaĵoj kun la samaj kaj similaj interesoj el la orientaj kaj sudorientaj najbaraj ŝtatoj. Bonvolu jam nun noti la daton de via vojaĝo!

Serĉataj estas kunlaborantoj al la preparo kaj priservo de ĉi solena renkontiĝo, same diversaj dokumentoj, fotoj, rememoraĵoj el la centjara periodo. Speciale al ĉi temo estos dediĉita n-ro 3/92 de la gazeto Der Vegetarier. Mesaĝojn pri via kunlaboro, viajn proponojn por la renkontiĝo kaj aliajn kontribuaĵojn sendadu al: Der Vegetarier, Blumenstr. 3, D-W Hannover 1, tel. (0511) 3632050 (laborhoroj marde kaj vendrede de 10°° ĝis 14°°). Monkontribuaĵoj: Konto Vegetarier-Bund Deutschland e.V., postĝiro München 276 805-807 (BLZ 700 100 80).

LA PATRO ĜOJAS PRO LA FILO

La 99-jara Hindo Singh Joginder dum la 9a ĉampionkonkurso de senioroj en Turku kuris la longdistancon de 100 m dum 20,82 sek. kaj lasis post si ĉiujn 90-jaraĝajn konkurantojn. Finkurinte li en la celo diris al dekduo da scivolaj gazetraportistoj: La sukceson mi atingis dank' al miaj kvin principoj, je kiuj mi ĉiam restas fidela: 1. Nenia alkoholo. 2. Nenia nikotino. 3. Nenia viando. 4. Ĉiutage po-ete trinki kvar litrojn da lakto. 5. Ĉiutage trejni kvar horojn. Miregon ĉe la aŭskultantoj vekis plia rimarko de ĉi juna aĝulo: "Precipe ĝojos mia 146-jara patro, miaj ses gefratoj kaj la tuta vilaĝo". Al la nekredantaj ĵurnalistoj klarigis la aferon la hinda trejnisto kaj maratonkuranto D-ro Manindranath Banerjee: "Li pravas. La patro de Singha Joginder troviĝas en la Guiness-libro de rekordoj kiel la plej aĝa nuntempe vivanta homo. La vilaĝo, kie Sing nask-

iĝis kaj vivas, troviĝas en Punjabu kaj havas plurajn loĝantojn pli ol cent jarajn. Ĉiuj estas vegetaranoj. (S-ek)

ILI NE TRINKAS AKVON, NE KONAS VIANDON - KAJ LONGE VIVAS:

TUAREGOJ ŜOKIS KURACISTOJN

Sen arboj kaj ombroj estas la ostojn sekiganta altmontara ebenaĵo Tibestio en la koro de Saharo. Preskaŭ senĉese tie blovas dezerta vento, disblovanta la sablon. Kaj tamen en ĉi dezerto vivas homoj. Temas pri nomada tribo Tubu (Tuaregoj) el Ĉadio, pri kiu la sciencistoj opinias, ke estas la plej aĝa en Afriko. Tiuj ĉi ŝajne plej rezistaj homoj de la mondo scipovas en dezerto en la temperaturo super 45°C paŝi tage eĉ 90 kilometrojn, sen elĉerpiĝo. Manĝante ĉiutage nutraĵojn, el kiuj neniu homo eltenus vivi pli longe: matene densa teo el stepherboj, tagmeze kelkaj daktiloj kaj vespere per palma oleo humiligita milio aŭ kelkaj hakitaj radiketoj. Ili ne trinkas akvon kaj ne konas viandon kiel nutraĵon. Malgraŭ la monotona nutrado, sen animaldevenaj proteinoj, estas ĉi dezertaj vojaĝantoj ne nur energiplenaj, sed atingas altan aĝon. Ĝismorte ili havas sanan dentaron kaj la infana mortofteco estas kompare kun aliaj afrikaj nacioj minimuma.

Jam delonge sciencistoj okupiĝas per la demando, kiel la tribo povas en ĉi ekstremaj vivkondiĉoj atingi tiel altan aĝon. La demandon provis solvi ankaŭ internacia ekspedicio. La sciencista laborgrupo veturis 25 mil kilometrojn en la dezerton por konvinkiĝi pri la produktiveco de la tribo. La ekspedicianoj, kvankam teknike bone ekipitaj, ili havis specialajn tendojn, fridaparatojn kaj klimatizitajn veturilojn, fine de la vojaĝo proklamis, ke sen ĉi ekipaĵoj ili transvivus eble eĉ ne kelkajn tagojn. Nur eta ekzemplo: foje parto de la tribo ekmarŝis longan vojaĝon tra la dezerto. La kuracistoj akompanis ilin en speciala ĵipo. Unu el ili poste proklamis: "Post mallonga tempo ni estis tiel lacaj, ke ni ne estis kapablaj teni la stirilon en la aŭto. La Tuaregoj tamen senlace marŝis plu. Post kvardekkilometra marŝado estis ilia pulso preskaŭ neŝanĝita." Ĉiuj materialoj, kiujn ĉi scienca ekspedicio kolektis, estas nun esplorataj kaj taksataj. (Sl-DAR)

POPULARECO DE LA KAĈO

Antaŭ miloj da jaroj, kiam la homo komencis prilabori la teron, lia ĉefa nutraĵo estis kaĉo. Li disbatadis la grenerojn, miksis ilin kun akvo aŭ lakto kaj manĝis ilin. Eble li al tio ankoraŭ aldonis sovaĝajn fruktojn.

Kaj tiamaniere li preparis manĝaĵon, kiun nuntempaj sciencistoj tiel laŭdas: kompleta mineralriĉa greno kaj al tio vitaminoj. Tiaspeca kaĉo restis ĝis mezepoko la ĉefa manĝaĵo de terkulturistoj, kiuj en Svislando aŭ Germanio nomis ĝin "mus" aŭ "mues". Ankoraŭ en la dudeka jarcento uzadis la paŝtistoj en Alpoj dufoje tage "mus" kun freŝaj aŭ sekigitaj fruktoj.

D-ro M.O.Birĥner-Benner kun sia edzino dum siaj montpromenoj ricevis en unu paŝtista kabano teleron da kaĉo "muesli". Post tiu nekutima manĝaĵo ili facile grimpis eĉ abruptajn deklivojn. La doktoro komencis kredi, ke la kaĉo havas miraklan povon kaj komencis interesiĝi pri la afero. Baldaŭ li konstatis, ke la homoj en Alpoj estas eksterordinare sanaj, sen stomakaj malfacilaĵoj. La doktoro komencis preskribadi la "fruktan kaĉon" al siaj stomake malsanaj pacientoj. Ilia sanstato rapide pliboniĝis. Tiamaniere la kaĉo populariĝis kaj disvastiĝis.

La modela kaĉo de D-ro Birĥner-Benner konsistas el du kuleretoj da mueligita greno, unu kulereto da avenflokoj, unu kulero da citrona suko, 3-4 kuleretoj da jahurto, unu kulereto da mielo, unu pomo kaj kulereto da mueligitaj migdaloj. Freŝe muelitan grenon kaj avenflokojn metu vespere en akvon, matene miksu kun citrona suko, jahurto, mielo, raspita pomo kaj raspitaj nuksoj. En la kaĉon oni ne rekomendas aldoni sukeron, ĉar ĝi forprenas la vitaminon B el la korpo. La greno konstruas kaj purigas la organismon. Blanka faruno ne plu havas tiajn elementojn.

Ankaŭ fagopiro donas al la korpo gravajn aminoacidojn, vitaminojn B1, B2 kaj feron. Rekomendebla ĝi estas precipe por infanoj kaj virinoj kun manko da fero. Ties grio plibeligas haŭton, stimulas har-kreskadon kaj firmigas la ungojn. Linaj semoj ŝirmas la korpon kontraŭ inflamoj de la stomako kaj intestoj. Sezamsemoj subtenas renaktivecon kaj digestadon. Ĉiuspecaj nuksoj nutras la cerbon. Ili enhavas vitaminon B, fosforon, magnezion, kalcion kaj feron. (Der Vegetarier, S-ek)

LECITINODONA LENTO

Fin-fine lento revenas en la kuirejojn de la homoj. Ĝi bone influas ĉe malgranda aktiveco de intestoj dank' al granda enhavo de fibraĵoj en la ŝeloj, kiuj nedigestitaj trairas la maldikan inteston. En la dika intesto ili estas nur parte ensorbitaj per mikroboj kaj neŝanĝitaj ili estas eligitaj. Sed ili ne estas superfluaj. Male, ili ensorbas akvon, forkondukas malutilajn substancojn el la nutraĵo pli frue ol ili povus esti akceptitaj de la intesta mukozo. La fibraĵhava nutraĵo,

al kiu lento apartenas, faciligas laboron de la hepato, kiu estas puriga organo. Tia digestado estas la plej bona prevento kontraŭ kancero.

Lento enhavas 24% da lecitino, kiun estas bone kompletigi per terpomoj. Krom lecitinoj kaj amelo enhavas lento tutan komplekson da vitaminoj B, kalion, kalcion, magnezion, feron kaj multajn aliajn et-elementojn. Substrekebla estas la granda kvanto da lecitino, el sana aspekto tre valora substanco, nepre bezonata por perado de cerbaj interĉelaj perceptadoj, do ĝi subtenas nian memoron kaj konscion. La lenta lecitino do estas grava nutradelemento por centro de nia pensado.

Laŭ la esploristoj oni lenton gustigu per salo, citrono aŭ vinagro post la kuirado. Iom da graso dum la kuirado ŝirmas kontraŭ acidiĝo. (Der Vegetarier)

KLARVIDANTOJ & Scotland Yard

"Scotland Yard", sidejo de la mondfama angla kriminalpolico, jam 15 jarojn fidas al kapabloj de klarvidanto. Precipe ĉe serĉado de malaperintaj personoj helpas s-ro Zak Martin, laŭdevene Irlandano, per siaj kapabloj, kiel raportas la en Dublino aperanta gazeto "Hot Press".

"Ne estas vero, ke polico havas kontraŭ klarvidantoj pli multajn kontraŭstarojn ol la publiko", diris Zak Martin en sia intervjuo por ĉi gazeto. "Se vi scius, kiom da krimoj jam estis parte aŭ komplete klarigitaj helpe de klarvideco, kompreneble sekrete, sen publikigado, vi gapus".

Serĉadon de malaperintaj personoj Zak Martin lastatempe ne faras volonte. "Ĝi postulas multe da tempo kaj poste multaj homoj, kiuj malaperis, ne volas reaperi. Ili malaperis propravole kaj multaj diris al mi, ke mi "malaperaĉu", ke mi lasu ilin en trankvilo, kiam mi trovas ilin." Kialo de ilia malapero estas preskaŭ ĉiam iliaj geedzaj konfliktoj.

(Laŭ Esotera)

SENTIVA SOVETUNIO

Pli ol 1000 sovetiaj civitanoj, inter kiuj estis ankaŭ multnombraj sciencistoj, ĉeestis kongreson, dum kiu estis fondita asocio, kiu volas kunigi homojn kun supersentivaj kapabloj. Laŭ eldiroj de la nova prezidanto de la nova asocio Taĥir Salaev, ekzistas nuntempe en Sovetunio ĉ. 50.000 homoj, kiuj havas supernormalajn kapablojn. La kongreso decidis krei en Moskvo centron, kiu organizos partoprenon de la asocianoj en la solvado de naciekonomiaj taskoj, inter aliaj ankaŭ en sfero de geologio kaj esplorado de universo. La prezidanto Salaev esperas, ke "ekstrasensologio", kiel li nomas la

supersentivecon, okupos apartan lokon inter aliaj sciencaj disciplinoj.

KVAR-FOJE KONTRAŬ KANCERO

En junio '91 okazis en Heidelbergo (Germanio) kongreso pri biologia defendo kontraŭ kanceraj malsanoj. Fakuloj tie pritraktis biologiajn, naturkuracajn spertojn kaj eblecojn - aplikadon de pli grandaj kvantoj da vitaminoj, mineraloj kaj et-elementoj, fitoterapion, dietistikajn kaj psiĥoterapiajn rimedojn, kiuj fortigas kuracfortojn de la organismo.

En industrie evoluintaj landoj mortas je kancero jam ĉiu kvara homo. Kion fari kontraŭ tio? Per respondoj al ĉi demando okupiĝas vico da fakuloj. Sciencistoj kaj esploristoj el asocio por biologia defendo kontraŭ kancero post longaj esploroj starigis kvar punktojn de la baza programo:

AKTIVIGADO DE LA PSIKO: Pozitivaj pensoj kaj ĝojaj travivaĵoj fortigas la imunsistemon. La ĝojon povas la homo krei mem ankaŭ el etaj travivaĵoj, estas bone, se la homo pri io senĉese ĝojas, ion belan atendas, kaj male estingas longtempajn timojn, triston, daŭran streson, ĉar tiuj malfortigas. La homo estu pli aktiva ol pasiva. Longa sidado ĉe televido aŭ komputilaj ludoj igas la homon pasiva. Estas tamen bone alterni la aktivecon kun konforma malstreĉiĝo, ekz. aŭtogena trejnado, diversaj formoj de jogo kaj meditado, art-agado. Estas necese lerni la sanan vivmanieron.

AKTIVIGADO DE LA KORPO: per moviĝado, gimnastikado, matena lavado de la korpo per malvarma akvo, nudpaŝado sur roso ĉie kie eblas, jogaj asanoj, Kneip-kuracprocedoj.

AKTIVIGADO DE METABOLISMO: Per freŝaj plenvaloraj nutraĵoj, mineraloj (magnezio, kalio), et-elementoj (zinko, seleno, germanio) kaj vitaminoj (precipe A, C, E). Oni limigu konsumadon de grasoj, viando, rafinita sukero kaj blanka faruno, per laktoacido plibonigu la intestan "flaŭron". Estas nepre necese rezigni nikotinon, alkoholon kaj superfluajn kemiajn kuracilojn, por ke la organismo puriĝu, ripari la dentojn, kuraci pusajn tonsilojn kaj aliajn bakteriajn centrojn.

FORTIGI IMUNSISTEMON: per pli grandaj kvantoj da vitaminoj, preparaĵoj de visko kaj aliaj naturaj rimedoj (ekz. Echinacea), klopodi pri restado en la naturo, per la sango enkondukadi en la korpon pli grandajn kvantojn da oksigeno.

(SL)

PER FASTADO KONTRAŬ ARTRITO

Ĉiam pli ofte aperas artritoj kaj artrozoj, do inflamaj kaj neinflamaj artikaj malsanoj, kiuj

laŭ opinioj de kuracistoj-specialistoj devenas el troa konsumado de blankfarunaj produktoj kaj neglektado de krudaj legomoj. Norvegaj sciencistoj nun sukcesis malgrandigi ĉe la pacientoj reŭmatoidajn artritojn. Ili aplikis semajnan faston kaj al ĝi ligitan vegetaran dieton. Prof. D-ro Jens Kjeldsen-Kragh el la universitata kliniko en Oslo, kiu gvidis la eksperimentan sciencistgrupon al la temo rimarkigis: "En sciencaj rondoj oni jam sufiĉe longe diskutis pri la fastado kiel pri la kuracebleco ĉe reŭmatoida artrito. Sed fakte ĉiam post la unua pliboniĝo la malsano poste denove revenis, kiam la pacientoj denove praktikis sian kutiman nutradmanieron. Se oni volas malfortigi artriton kaj volas ĉi plibonigon konservi pli longe, oni devas dum la semajna fastado uzi nepre nur herban teon, legoman buljonon, ajlon, terpomojn kun petroselo kaj legomajn sukojn. Post ĉi fazo komenciĝas almenaŭ kvinmonata manĝolisto kun nutraĵoj malriĉaj je salo, pipro, sen viando. Nur post unu jaro oni aldonas laktajn produktojn."

La laboratoriaj eksperimentoj pruvis malpliiĝon de sanga koagulado, malgrandiĝon de leŭkocitoj kaj de la mezuro C-reaktiva proteino, kio konfirmas ĝustecon de la kuracado per nutrado. Ne temas pri hipotezoj, sed pri rezultoj de longtempa esplorado. Pri tio povas konvinkiĝi homoj kun artikaj doloroj kaj ŝveliĝoj, malmovebla rigideco kaj malmoviĝemo de la artikoj, kaj tiuj, kiuj havas malgrandigitan palpsenton de la manoj.

(DAR)

LIBERECO DE KURACADO EN KANADO

Oni povas konstati, ke vere revolucia estas la leĝo pri uzado de kuracrimedoj en Kanado. Ĉiu kuracisto povas tie nun preskribi ŝatatan kuracilon laŭ siaj propraj spertoj. La kuracistoj do povas senskrupule elekti la plej efikajn kuracilojn, inkluzive la naturajn.

ANGLIO KAJ BENELUKSO KUN "V"

Jam dek sep jarojn estas en Anglio markitaj la naturaj kaj porvegetaranaj produktoj per granda "V".

Ĝis nun ĉi markon ricevis jam pli ol 2.000 produktoj. Vegetaranoj do havas elekteblecon. Post bonaj rezultoj en Anglio nun al ĉi markado venas ankaŭ la landoj de Benelukso. Pro la ascendanta trendo de vegetarismo ŝajnas esti ĉi iniciato sukcesa. La granda "V" en montroŝrankoj de restoracioj montras, ke tie povas vegetaranoj ricevi senviandajn manĝaĵojn. Ĉi simbolon portas jam multaj restoracioj en Anglio.

Der Vegetarier

NIAN PANON ĈIUTAGAN DONU AL NI HODIAŬ – *PER PROVERBOJ*

BERNARD GOLDEN

Mi dubas, ĉu ekzistas etnolingvo en la mondo, kiu ne posedas en sia frazeologio multe da diverstemaj proverboj, resumantaj en konciza maniero homajn spertojn, sciojn kaj saĝecon. Tradicie, proverboj apartenas al la t.n. buŝa aŭ parola literaturo, kiu formas parton de la folkloro de popolo. Ĉar homoj partoprenantaj en la kulturo de nuntempaj industriigitaj civilizoj pli kaj pli perdas scion pri la folkloro, proverboj ne estas uzataj en la ĉiutaga vivo tiel ofte kiel en la pasinteco. Pro tio ili riskas esti forgesitaj de membroj de pli junaj generacioj. La sola maniero konservi ilin estas per registrado en skriba formo. Tiun taskon entreprenas folkloristoj, etnografoj, lingvistoj, literaturistoj kaj ankaŭ interesitaj laikoj en ĉiuj partoj de la mondo. Ni ne forgesu, ke Marko Zamenhof, la patro de d-ro L.L. Zamenhof, publikigis ampleksan plurlingvan frazeologion, kiun lia filo tradukis en Esperanton kun la titolo Proverbaro Esperanta.

Foliumante Esperantajn revuojn kaj gazetojn, oni rimarkas, ke ili sufiĉe ofte enhavas arojn da proverboj. Kutime ili estas sensisteme listigitaj, ĉar eĉ se kelkaj el la kolektoj venas el nur unu lingvo, la temoj estas tre diversaj. Dum la pasintaj jaroj mi eksperimentis per alia, pli racia, maniero prezenti proverbojn en Esperanta traduko, nome surbaze de temoj kaj konceptoj ene de la tem-kategorioj. Ĝis nun mi verkis artikolojn analizantajn proverbojn temantajn pri Dio, fiŝoj, ovoj, vino kaj la diablo. Ĉi-foje por Esperantista Vegetarano mi elektis serion da frandemaj proverboj pri pano. La plejmulto venas el Proverbaro Esperanta, kaj al ili mi aldonis tradukojn de proverboj el kelkaj aliaj lingvoj, precipe tiuj de la finn-ugra familio. Tiuj, kiujn mi ĉerpis el la zamenhofa kolektaĵo estas indikitaj per la litero "Z" kaj la responda vicnumero en la eldono de Proverbaro Esperanta de la jaro 1961, publikigita de J. Régulo kiel n-ro 10 de la serio "Belartaj Kajeroj" de Stafeto.

A. Trajtoj de pano

1. Akvo kaj pano servas al sano (Z 8).
2. De tro da pano venas malsano (Z 320).
3. Kia greno, tia pano (Z 837).
4. Kie pano estas, tie musoj ne mankas (Z 892).
5. Kie estas pano, ne mankas panpecetoj (Z 873).
6. Alies pano estas ĉiam pli fajna.
7. La pano en alies mano estas ĉiam pli granda.
8. La pano en alies mano estas ĉiam dolĉa.
9. La pano en alies mano ĉiam havas pli da graso sur ĝi.
10. La pano en alies mano estas buterita kaj fajna.
11. La vilaĝa pano estas dolĉa.
12. La vilaĝa pano kun grajnoŝeloj estas pli bona ol la propra pura pano.

B. Malsato

13. Stomako malsata nur pri pano meditas (Z 2 354).
14. Pli bona estas duonpano ol nenio.
15. Instruas mizero manĝi panon sen butero (Z 757).
16. En malsatmizero ne estas malbona pano.
17. Al tiu, kiu malsatas, ankaŭ la pankrusto estas dolĉa.
18. Pano kun grajnoŝeloj estas pli bona ol malplena stomako.
19. Se vi malsatas, tiam eĉ sekalpano estas kuko.
20. Kiu panon donas, malsaton ne konas (Z 1 077).

C. Deveno de pano

(Rimarku kelkajn kontraŭdirajn proverbojn en tiu ĉi grupo.)

21. Nek manĝaĵo nek freŝa pano falas el la ĉielo.
22. Dio donis infanon, Dio donos por ĝi panon (Z 340).
23. Rezonado kaj filozofado panon ne donas (Z 2 147).
24. Espero panon ne donas (Z 533).
25. Esperis panon — ricevis kukon.
26. Mi panon esperis, subite kuko aperis (Z 1 540).
27. Mi atendis panon kaj ricevis ŝtonon.
28. Li donas peceton da pano kaj bategon per mano (Z 1 319).
29. El la buŝo de muso oni ne povas preni panon.

Ĉ. Laboro kaj pano

30. Multe da peno, neniom da pano (Z 1 576).
31. Pano buŝon ne serĉas (Z 1 858).
32. Ne laciĝos mano, ne fariĝos pano (Z 1 695).

33. Kiu volas panon, ne dorlotu manon (Z 1 127).
34. Sperta homo ne restas sen pano (Z 2 342).

D. Pano en homaj interrilatoj

35. Estas necese manĝi multajn pecojn da pano, ĝis homoj konas unu la alian.
36. Kies panon mi manĝas, ties kanton mi kantas (Z).
37. Kies panon vi manĝas, ties lingvon vi devas lerni.
38. Kies panon oni manĝas, ties agon oni laŭdas.
39. Oni lekas la monon, sed celas la panon (Z 1 827).
40. Pano depruntita estu redonita.
41. Se iu ĵetas ŝtonojn al vi, respondu per pano.
42. Kie mankas pano, mankas paco.
43. Pli bona estas seka pano en paco ol viando kun kverelado.
44. Pli bone estas havi sekan panon en paco ol dikan bovidon en kverelo.
45. Pli bona plenbuŝo da pano en paco ol riĉaĵoj en kverelo.
46. Pli bona pano sen butero, ol dolĉa kuko sen libero (Z 1 961).
47. Seka panpeco, sed en libereco.

E. Miksita sortimento da panoj

48. Pano estas alportita, korbo estu forĵetita (Z 1 859).
49. Kiu serĉas marcipanon, perdas sian panon (Z 1 098).
50. Riĉa zorgas pri ĉampano, malriĉa pri pano (Z 2 154).
51. Liveru nur panon, manĝontoj sin trovos (Z 1 395).
52. Ne karesu per mano, sed karesu per pano (Z 1 677).
53. Ne mankas tombo por mortinto nek pano por vivanto (Z 1 700).
54. Ŝafo donas sian lanon, por ke mastro havu panon (Z 2 375).
55. Pacon detranĉitan al la pano ne regluu (Z 1 877).
56. Ne el unu forno li manĝis jam panon (Z 1 643).
57. Ne per la pano sole vivas homo.



Jen pli ol kvindeko da saĝaj eldiroj aludantaj al pano en diversaj vivsituacioj. Efektive, nek la pano nek la proverba materialo estas elĉerpita. Legantoj en foraj fremdaj kulturoj, sciantaj ekzotajn gepatralingvojn, povas kontribui multe da freŝa pano por nutri la esploron. La nuna studaĵo baziĝas sur kolektado de parto de jam ekzistantaj kaj registritaj proverboj. En sekva artikolo mi montros, kiel estas eble krei originalajn proverbojn per remaĉado de la sama pano.

Korespondi Deziras

○ Jaroslav Ostapuk (21-jara) dez. kor. tm. pri aikido, kobudo, jogo, meditado, vegetarismo, astrologio k.s. Adreso: "Sekai",box 175, Postamt, SU-220050 Minsk, Sovetunio.

○ 20-jara studentino de medicino volas trovi korespondamikojn el la tuta mondo. Interesoj: vegetarismo, biciklado, trikado, filozofio. Sonata Aidukaite, Kosmonautu 48-26, 235000 Jonava, Litovio.

○ Korespondi tutmonde, helpi kaj kunlabori kun interesiĝantoj dez. geedzoj D-ro (kuracisto pri fizikoterapio) G. Georgiev kaj s-ino M. Georgieva (muzikinstruistino). Familio de Mira kaj Georgi Georgievi, str. P.Javorov Nº 2, Ajtos, Burgaská obl., 8500 Bulgario.

○ Pri kuir-arto, kino, turismo, vojaĝado kaj libroj dez. kor. 27-jara laboristino (fotoelektraj maŝinoj) Olga Borzova, Ul. gen. Glagoleva, d.30, k.1, kv. 29, SU-123586 Moskvo, Sovetunio.

○ 13-jara lernanto, int. pri la vivo en fremdlandoj, filatelo, numismatiko, literaturo, muziko, geografio, historio kaj psikologio, kol. BK kaj PM, kalendarojn, monerojn kaj revuojn, dez. kor. tutmonde: Trofim Atroŝenko, ul. Dubrovinskogo 106-163, SU-660 017 Krasnojarsk, Sovetunio-Siberio.

○ Mi ŝatus ekkoni vegetaraninon-esperantistinon kun infano(j) lernejaĝa(j) el ajna lando. Vian af. leteron sendu en du kovertoj al s-ro E.Váňa (adr. kovrilpaĝe), kiu la enan leteron plusendos al mi. La enan koverton signu per vortoj "Komuna vojo en la vivo".

○ Speciala Esperanto-klaso por eduki geniulojn! Dekdu ĉarmaj 8-jaraj infanoj, jam famaj pro siaj elstaraj atingoj en la lernado de lingvoj kaj matematiko, dez. kor. tutmonde: Fondaĵo Talento, Budaörs, Pf. 102, H-2041, Hungario.

○ 44-jara korpo-kulturulo deziras kor. kun s-anoj pri psikologio, sporto, korp-ekzercado, longviveco kaj int. BK-ojn. Bohumil Horný, Palackého 1513, CS-753 01 Hranice na Moravě, Ĉeĥoslovakio.

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College,Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, N° 163, CS -962 71 DUDINCE, Ĉeĥoslovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P.Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, ITALIO
SEKRETARIO: Stano Marĉek, Zvolenská 15/21, CS - 036 01 Martin, ĈEĤOSLOVAKIO
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA BRITIO
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, MILLSWOOD, S.A. 5034
Belgio: Camiel de Cock, Vorse Beemden 7, B - 2241 ZOERSEL
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 CASTRO Pr.
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR172NE
Bulgario: Bulgara Esperanto-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oĺga Novotná, Riznerova 2, CS-811 01 BRATISLAVA
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOUBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, O-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, N° 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R-
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House N° K-18, Machine Mohalda N° 3, JHELUM
Pollando: Mag. Inĝ. Antonio Cybulski, Kościuszki 24, PL - 89-632 BRUSY
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului N° 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Jaroslav Ostapuk, "Sekai", Box 175, Postamt, SU-220050 MINSK
Srilanko: S-ro U. L. P. P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sudafriko: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: S-ro Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA, ĝir. 172716-3
Togo: S-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169 Nyékonakpoé, LOME - TOGO
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: S-ro David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO-4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, Zairio



ESPERANTISTA VEGETARANO, ORGANO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Adreso de la redakcio: Stano Marĉek, Zvolenská 15/21, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio
Telefono kaj telefakso: (00) 42 842 37145